भूमिका

इस निवन्धमें जपका तात्विक विवेचन करके 'सोहम्' मन्त्र पर विचार किया गया है। संसार सागरसे सुख और शान्तिके साथ पार लगानेवाला जपके समान दूसरा कोई सहज और सुलभ साधन नहीं है। जो मनुष्य जप नहीं करता उसे मनुष्य जन्ममे आनेका आनन्द ही नहीं मिलता उसका मनुष्य होना ही निष्फल होता है। वेदोंसे लगाकर समस्त धर्म-ग्रन्थोंका यही उपदेश और आदेश है।

'सोहम्' के जपसे प्राकृतिक नियमानुसार श्वास-प्रश्वास होने लगता है जिससे, स्वरोदय शास्त्रानुसार मनुष्य दीर्घायु होता है। सोते समय इसका जप करनेसे तत्काल-परमप्रिय सुखकारक निद्रा आ जाती है। प्रातःकाल जप करनेसे मानसिक वल वढता है। सव कार्य व्यवस्थानुसार करनेकी प्रेरणा रहती है और सव दिन आनन्दसे व्यतीत होता है।

किसी भी देशकी-जातिकी-व्यक्तिकी उन्नतिका मुख्य उपाय एकाग्रता है। गरीव और अमीर-मूर्ख और विद्वान् सवको इसकी आवश्यकता होती है और सवका इससे असीम उपकार होता है। पाश्चिमात्य भाषामे इस (एकाग्रता) पर

अनेक बडे बडे ग्रंथ लिखे गये हैं। हमारे यहाँ भी इन्हीं की सिद्धिके लिये योगशास्त्रका निर्माण हुआ है।

एकाग्रता वह सीमा है जिसके इस पार सब स्थूल जगत् और उस पार सूक्ष्म जगत् है। बिना इस सीमाको पार किये सूक्ष्म लोकोंमें कोई पहुँच नहीं सकता। विद्याध्ययन, व्यापार, व्यवहारमें कुशलता प्राप्त करना हो—अथवा भूत-भविष्यका अलौकिक दिव्य ज्ञान प्राप्त करना हो, सबके लिये—सबसे पहले-सबसे मुख्य आवश्यकता एकाग्रताकी है। 'सोहम्' के जपसे बहुत शीघ्र एकाग्रता होती है। यह जब चाहे परीक्षा करके देख लो।

जप करनेसे सब प्रकारके भय-क्लेश और चिन्ताओंका नाश हो जाता है। पाश्चिमात्य पंडितोंने उसका कारण कंपन बताया है—जैसा इस निबन्धमें आगे दिखाया गया है। परन्तु पौर्वात्य शास्त्रोंने और ऋषियोंने बतलाया है कि सारे विश्वमें एक चेतन शक्ति व्यापक हो रही है। उसके ज्ञानसे—जाननेसे ससारके समस्त क्लेश पुज ऐसे नष्ट हो जाते हैं जैसे सूर्यके प्रकाशसे अन्धकार। वह ज्ञान समाधि अवस्थामें प्राप्त हो सकता है और 'सोहम्' के जपसे जितनी जल्दी समाधि अवस्था प्राप्त होती है उतनी जल्दी और किसी मंत्रसे नहीं होती।

अन्तमें इस बातपर पाठकोंका ध्यान मुख्यतया आकर्षित करता हूँ कि 'सोहम्' के जप करनेमें मुखसे या मनसे कोई वर्ण उच्चारण नहीं किया जाता। किन्तु श्वास-प्रश्वासमें केवल

ध्यान द्वारा इसका जप करना होता है। यही कारण है कि इसके जपसे तत्काल चित्तकी एकाग्रता होती है। अर्थात् श्वास भीतर लेते समय 'सो' और बाहर छोडते समय 'हम्' की ध्वनिपर ध्यान रखना और उस ('हम्-की) ध्वनिको घंटा-नादके समान-घंटेकी गूॅजके समान अपने भीतर ही भीतर यथाशक्ति खूब गुॅजाते रहना चाहिये। इस प्रकार जप करनेसे पहली बार ही तुम्हे शान्तिका अनुभव होगा और इस मंत्रकी उपयोगितापर विश्वास जम जायगा।

विनीत

लेखक

सोहं-चमत्कार

मैने पहलेके तीन पुष्पोंमें ॐकार और गायत्री मंत्रके संबंधमें यथामति विवेचन किया है। अब इस निबन्धमें 'सोहम्' इस मंत्र पर विचार किया जायगा।

आत्मरक्षा और आत्मोन्नतिके लिये मनुष्य मात्रको कमसे कम एक घंटा नित्य जप करनेकी आवश्यकता है। परन्तु जिनके पास धनबल-विद्याबल-बुद्धिबल-बंधुबल आदि और किसी प्रकारका बल न हो और जो ससार में सर्वथा असहाय हीन-दीन-दुःखी दशामें हों उन्हें तो मंत्रका आराधन करना अत्यन्त ही आवश्यक है।

उद्यमः खलु कर्तव्यो निर्धनेन विशेषतः।

उद्यम सबको करना चाहिये। परन्तु निर्धनको विशेष-अधिक उद्यम करना चाहिये। अर्थात् जिनके पास धन है-विद्या है-बुद्धि है-दस मनुष्य सहायक हैं वेभी बिना जप किये मानसिक क्लेशोंसे छुटकारा नही पा सकते। परन्तु जिनके पास न धन है-न विद्या है न बुद्धि है-न बल है और न कोई सच्चा हितैषी है-सहायक है ऐसे मनुष्यको अपना जीवन

आनन्दमय बनानेके लिये संसारमें जपके सिवा दूसरा मार्ग ही नहीं है।

यदि कहो कि जपसे अवश्य फायदा होगा इसका प्रमाण क्या है ? इसका उत्तर यह है कि हरीतकी खानेसे रेचन होता है या नहीं—अग्निपर हाथ रखनेसे जलता है या नहीं। इसके लिये साक्षी वर्तमान करनेकी आवश्यकता नहीं। हरीतकी खाकर और अग्निपर हाथ रखकर देख लो। हरीतकी खानेसे रेचन होता है—और अग्निपर हाथ रखनेसे हाथ जल जाता है यह जितना सत्य है। मंत्रके जपसे दुःख दूर होते हैं—इच्छायें पूर्ण होती हैं और जीवन सफल होता है यह भी उतना ही सत्य है। प्रत्यक्ष प्रमाण यही है कि करो और देख लो।

स्वा० दयानन्द सरस्वतीने जन्त्र तन्त्र-मंत्र-जादू-टोना-तुरकी मारण - मोहन-उच्चाटन-वशीकरण-भूत-प्रेत-डाकन-चुड़ैल-झाड़ा-फूँका और सती आदिके झूठे विश्वासोंका खण्डन किया है। परन्तु वैदिक मंत्रोंके जपमें उनकी भी अटल श्रद्धा थी।

किन्तु वर्तमान कालमें इस संबंधमे सबसे अधिक प्रकाश डाला है पाश्चिमात्य Psychology (मानस शास्त्र) ने। उसने वैज्ञानिक प्रणाली से यह सिद्ध कर दिया है कि उच्चारण किया हुआ कोई भी शब्द नाश नहीं होता—किन्तु वह दीर्घकाल तक कंपन उत्पन्न करता चला जाता है। मौन या अमौन अवस्था में जो शब्द उच्चारण किये जाते हैं उनके द्वारा आकाश

मे एक प्रकारके कंपन उत्पन्न होते हैं जिनमें रचना करनेकी बडी प्रवल शक्ति होती है। जिन कामोंको हम वर्षोंमें नही कर सकते उनको वह शक्ति चद मिनटोमें कर सकती है। उन्ही कंपनोंके द्वारा अभिलषित वस्तु आकर्षित होती है—संकल्प सिद्धि होती है।

वैज्ञानिकोंका मत है कि यह सारा ससार केवल कंपनका समुद्र है। देखने सुनने आदिका समस्त ज्ञान, प्रकाशवायु आदिके कपनोंहोके कारण होता है। विचारोंके भी कंपन होते हैं। विचारोंके कपन ईथर नामक सूक्ष्म तत्वमें वास और भ्रमण करते हैं। उन्हीं कंपनोंसे मारण-मोहन-उच्चाटन-वशीकरण आदि क्रियायें सिद्ध होती हैं।

ईथर तत्वही सूक्ष्म लोक है। जो कुछ स्थूल लोकमें होता है वह सव पहिले सूक्ष्म लोकमें वनता है। जिसको सूक्ष्मलोकों-मे गति होती है—सूक्ष्म लोकोंमें चलती हुई क्रियाओंको जो देख सकता है वह आगे होनेवाली घटनाओंको पहलेसे जान जाता है। उसीको भविष्यज्ञानी या भविष्यवक्ता कहते हैं।

सूक्ष्म लोकोंके कार्योंको देखनेके लिये सूक्ष्म दृष्टि चाहिये। वह दृष्टि एकाग्रतासे उत्पन्न होती है। अपनी वृत्तियोंको—अर्थात् अपने विचारोंको किसी एक वस्तुपर लगा देनेसे उनमें एक ऐसी असाधारण महाशक्ति उत्पन्न हो सकती है जिसका कोई अन्दाज़ नहीं लगा सकता। वही वह शक्ति है जिसके द्वारा हम प्रत्येक इच्छित वस्तुको अपने तरफ आकर्षण कर सकते हैं—खींच सकते हैं।

सारांश यह है कि जो वस्तु हम चाह सकते हैं—इच्छा कर सकते हैं वह सब आकर्षण शक्तिके अधिकारके भीतर है और आकर्षण शक्तिका प्रत्येक वस्तुके साथ कंपन संबंध है। मौन या अमौन जप करनेसे सूक्ष्म आकाशमें एक प्रकारके कंपन उत्पन्न होते हैं। उन्हीं कंपनोंके द्वारा हम अपनी इच्छाके प्रत्येक वस्तुको अपनी तरफ आकर्षण कर सकते हैं—प्राप्त कर सकते हैं। बडीसे बड़ी कामना भी इस तरह पूर्ण हो सकती है।

उपरोक्त विवरणसे यहाँ इतना ही स्पष्ट करना है कि प्राचीन ऋषि-मुनियोंने जप करनेकी प्रणालीका जो आविष्कार किया है वह पूर्ण वैज्ञानिक है। यद्यपि पाश्चिमात्य विद्वानोंके समान उन्होंने तर्क वितर्क (Reasoning) द्वारा उसे सिद्ध करके नहीं बतलाया है। इसका कारण यह प्रतीत होता है कि उस समयका जगत् श्रद्धा विहीन नहीं था। अतएव उस प्रकारके विवेचनकी उस समय आवश्यकता नही थी।

गीतामें भगवान् कृष्णने कहा है कि तीन मनुष्योंका नाश होता है:—

अज्ञश्चाश्रद्धधानश्च संशयात्मा विनश्यति।

(अज्ञ) जो दुखोंसे छूटनेका उपाय जानता हो न हो (जैसे जप करनेसे दुःखोंका नाश होता है यह जिसे मालूमही न हो) (अश्रद्धधान) जानते हुए भी उसपर श्रद्धा न हो (जैसे गायत्री जपसे सब कार्य सिद्ध हो सकते हैं यह सब जानते हैं पर जप

करना कोई नहीं, क्यों? श्रद्धा नहीं है) तीसरा (संशयात्मा) जानता भी हो-श्रद्धा भी हो परन्तु जप करनेसे कार्य होगा या नहीं—जिसके मनमें ऐसा संशय बना रहता हो—ये तीनों मनुष्य नष्ट हो जाते हैं—नाश हो जाते हैं।

शास्त्रमें लिखी बातपर भरोसा करनेका नाम श्रद्धा है। हमारे शास्त्रोंमें लिखा है कि ज्ञानको पहली सीढ़ी श्रद्धा है। अगम्यको गम्य—अलभ्यको सुलभ—असाध्यको साध्य और मृतको सजीव करनेवाली श्रद्धा ही है। अदृष्ट जगत्‌मेंसे मनुष्यकी कामनाओंको आकर्षण करके स्थूल जगतमें प्रत्यक्ष करा देनेवाली श्रद्धा ही है।

"महानिर्वाण तंत्र" (मंत्र शास्त्रका एक बड़ा ग्रन्थ) बहुत दिनोंसे एक महाशयके पास रखा हुआ था। एक बार उनसे मिलनेका मुझे सौभाग्य हुआ। मेरी रुचि देख उक्त ग्रंथ उन्होंने मुझे कृपा करके बताया। वैदिक ग्रंथोंमें जिस प्रकार गायत्री-की महिमा है उसी प्रकार उस ग्रंथमें—

ॐ सच्चिदेकं ब्रह्म

इस मंत्रकी महिमाका वर्णन किया गया है। मैंने उक्त मित्रको उस मंत्रके जप करनेकी सलाह दी। मेरी सलाह उन्हें उचित मालूम हुई। उन्होंने जप करना आरम्भ कर दिया और कुछ कालके पश्चात् मुझे निम्नलिखित पत्र लिखाः—

"श्रीमान् हीके साथ वार्तालाप करनेके समय जपका महत्व मेरी समझ पुनः सतेज हुआ था। महानिर्वाण तंत्रमें

उल्लिखित मंत्र "ॐ श्रीं सच्चिदेकं ब्रह्म' इस मंत्रका जप आरंभ किया था। आपने आज्ञा की थी कि उसका अनुभव लिखना। मै प्रसन्नतापूर्वक आपको लिखता हूँ कि उसका फल मैंने वैसा ही पाया जैसा कि तंत्रमे लिखा था। उसके पूर्व मैं आर्थिक कष्टमें था। नौकरीके सम्बन्धमे भी अनेक चिन्तायें थीं। परन्तु उसके वाद क्रमशः सब आपत्तियाँ दूर होगईं। और मेरे वेतनमें और अधिकारमे वृद्धि होगई।"

शक्तिकी उपासना भारतीयोंके घर-घरमें, सब जातिमें समानरूपसे प्रचलित है। गायत्री शक्तिका ही स्वरूप है। जिस स्वराज्यके लिये सारा देश सरतोड़ परिश्रम कर रहा है, यदि भारतीय द्विज समाज स्वराज्य प्राप्तिके संकल्पसे प्रति-दिन सिर्फ़ एक एकही माला जप लिया करें तो कमसे कम चौवीस लक्षका एक पुरश्चरण नित्य होजाय और इस वृहत् और महदनुष्ठानके प्रभावसे अपने आप स्वराज्य प्राप्तिका कोई सुगम सुलभ सुयोग निश्चय और निःसंदेह उत्पन्न होजाय।"

परन्तु यहाँ तो जेल जाना—मार खाना—मर जाना मंजूर है पर जप करना मंजूर नहीं। क्यों? तो कहते है—"क्या करें जप करनेमें मनही नहीं लगता।"

(मन नहीं लगता है) इसीमें तो सारा रहस्य छिपा हुआ है। विद्याध्ययनमें—व्यायाममें—संध्यामें—अग्निहोत्रमें—सत्य भाषण में मन नहीं लगता है इसीसे क्या ये कर्म त्याग देने योग्य हैं? आज कोट्यावधि वालक विद्याध्ययनमें लगे हुए हैं। क्या

सभीका मन लगता है। नहीं। मनके विरुद्ध सबको चलना पड़ता है। जितने अच्छे—उपयोगी और लाभदायक कार्य हैं उनमें मन खुशीसे नही लगता—जबर्दस्ती लगाना पड़ता है—तभी उस कामका अमृतमय फल प्राप्त होता है।

पाश्चिमात्य जगत्की उन्नतिका एक कारण यह भी है कि वे किसी कामको कठिन समझकर छोड़ नहीं देते। किन्तु किसी कामके उपयोगी होनेमें जब उन्हें विश्वास हो जाता है तो उसको सिद्ध करनेमें वे अपनी पूरी शक्ति लगा देते हैं। परन्तु हमारा व्यवहार उनसे बिलकुल विपरीत होता है। हम चाहते हैं कि हाथ पाँव कुछ भी न हिलाना पडे और संसार भरके सब सुख हमें प्राप्त हो जायँ। यह कैसे संभव है?

जब यह बात तुम्हारी समझमें आ जाय कि केवल पारमार्थिक उन्नतिके लिये ही नहीं—किन्तु ससारकी सभी अवस्थाओंमे उन्नतिका मुख्य साधन एकाग्रता है और एकाग्रता सिद्धिका सबसे सुगम साधन मंत्र-जप-है। तो मनकी निर्बलतासे उसे कठिन समझकर छोड़ नहीं देना—किन्तु सब शक्ति लगाकर जप करना चाहिये।

यद्यपि पहले पहले कुछ दिनों तक जप करनेमें मानसिक पीड़ा होती है। पर उस पीडाको सह लेनेसे संसारी झझटोंकी और अनेक असीम मानसिक पीडाओसे छुटकारा मिल जाता है और जो इस पीड़ाको सहनेके लिये तैयार नहीं हैं उन्हें आजीवन असंख्य अन्य अनेक प्रकारकी मानसिक पीड़ाओंको

सहते रहने के लिये सदा तैयार रहना चाहिये। तपना होगा— खुशीसे तपो या नाराजीसे। जप करनेमें तपनेसे और सब प्रकारके तापोंका–दुःखोंका नाश हो जाता है और यह लोक और परलोक दोनोंका आनन्द प्राप्त होता है। जो जपसे मुँह मोडते हैं—प्रमाद करते हैं—आलस्य करते हैं वे आपही अपने मनकी दशा देख लें। शान्ति कहाँ है?

वास्तवमें मनुष्य जीवनकी सफलता तन्दुरुस्त रहकर कर्तव्य पालनमें है और प्राचीनतम ग्रंथों और गीताके अनुसार मनुष्यका मुख्य कर्तव्य यज्ञ है। यज्ञसे ऐहिक और पारमार्थिक सब सुख प्राप्त होते हैं। सब यज्ञोंमे जपयज्ञ श्रेष्ठ है। उससे जीवनकी सब आवश्यकतायें पूर्ण हो जाती है— चिन्ता, शोक, भय, दरिद्रता इत्यादि अरिष्टोंका नाश हो जाता है और कठिनसे कठिन कार्य भी इसके द्वारा सिद्ध हो जाते है।

जैसे प्राचीन कालमें रणभूमिमें सब शस्त्र निष्फल हो जाते थे तब ब्रह्मास्त्रका प्रयोग किया करते थे। ब्रह्मास्त्र कभी निष्फल नही जाता था। उसी तरह जीवन संग्राममे सब प्रकारके पुरुषार्थ करके जब हार जाय किसी भी उपायसे सफलता प्राप्त नहीं होती हो तो उस समय मनुष्यको चाहिये कि मंत्र जपरूपी ब्रह्मास्त्रका प्रयोग करे। जिन कामोंमें सहस्रो उपायोंसे सफलता प्राप्त नही हुई थी—केवल जप करनेसे निश्चय और निःसन्देह सफलता प्राप्त होगी। जपसे बढ़कर सफलताकी कुंजी और कोई दूसरी है ही नहीं।

अब एक प्रश्न यह होता है कि वर्तमान कालमें धन-जन-बल-विद्या बुद्धि-आदि सभी बातोंमें यूरोप निवासी सबसे बढ़े-चढ़े-उन्नत अवस्थामे हैं—विना जप किये उनकी उन्नति कैसे होगई ?

इसका उत्तर यह है कि उनके और हमारे जीवनके आदर्शों-में उतनीही भिन्नता है जितनी पूर्व और पश्चिममें भिन्नता है। उनके जीवनका आदर्श होता है Eat drink and be marry अर्थात् खाओ-पीओ और चैन करो और हमारा आदर्श होता है और होना चाहियेः—

(१) आत्मवत् सर्वभूतेषु यः पश्यति स पंडितः।

(२) मित्रस्य चक्षुषा सर्वाणि भूतानि समीक्षन्ताम्।

(३) आत्मा वाऽरे द्रष्टव्यः श्रोतव्यो मन्तव्यो निदिध्या-सितव्यश्च।

(१) जो सब प्राणियोंको अपने समान देखता है वह पण्डित है।

(२) सब प्राणिमात्रको मित्र भावसे देखो।

(३) आत्माहीको देखना, सुनना, विचारना और समझना चाहिये इत्यादि।

अर्थात् हमारे शास्त्रोंके अनुसार हमारे जीवनका मुख्य उद्देश्य केवल संसारी भोगोंको प्राप्त कर लेना मात्र ही नहीं है। क्योंकि एकाग्रताके पश्चात् समाधि अवस्थाकी प्राप्ति होती है। उस अवस्थामें मनुष्यको अपने अनेक भूत जन्मोंका असन्दिग्ध

ज्ञान उत्पन्न हो जाता है। उस समय वह देखता है कि जिस प्रकार वर्तमान जन्ममे उसके स्त्री-पुत्र-पुत्री-सगे-सबंधी है, ठीक उसी प्रकार पहले जन्मोंमें भी थे और आगे भी ऐसा ही होनेवाला है। इस जन्म-मरणके चक्रसे छूटना ही मनुष्य जन्ममें आनेका सर्वोच्च फल है। महात्मा तिलक अपने अमर ग्रंथ 'गीता रहस्य' में लिखते हैः—

"अपनी आत्माके अमर-श्रेष्ठ-शुद्ध-नित्य-तथा सर्वव्यापी स्वरूपकी पहचान करके उसीमें रम रहना ज्ञानवान् मनुष्यका इस नाशवान् ससारमें पहला कर्तव्य है।" (गी० र० ४८६)

अब आपको कौनसा आदर्श पसन्द है—पौर्वात्य या पाश्चिमात्य। पाश्चिमात्य पसन्द हो तो अपने जीवनका प्रत्येक क्षण अमूल्य समझकर एक क्षणको भी व्यर्थ नष्ट मत होने दीजिये। एकदम विद्याध्ययनमे लग जाइये। सब काम नियमानुसार और समयपर कीजिये। अपने कर्तव्य-पालनमें प्राणोंतककी भी परवाह मत कीजिये। इन्हीं नियमोंकी पाबन्दीसे आज पाश्चिमात्य जगत् उन्नतिके उच्चतम शिखरपर आरूढ़ हो रहा है। आप भी इनके अनुसार आचरण करेंगे तो आपकी सांसारिक उन्नति होगी और अवश्य होगी।

सत्यश्रमाभ्यां सकलार्थ सिद्धिः

श्रम और सचाईसे सब अर्थ सिद्ध होते है।

और यदि पौर्वात्य पसन्द हो तो मालामें मन लगाइये। इससे यह लोक और वह लोक दोनों सिद्ध होंगे। यह लोक और परलोक

दोनों सुधरेंगे। इतिहास इस बातका साक्षी है कि मालाका प्रभाव तलवारसे अधिक होता है। आज भीष्म, कर्ण, दुर्योधन, द्रोणाचार्य-युधिष्ठिरादिका किसीपर कुछ प्रभाव नहीं है परन्तु वाल्मीकि, व्यास, वशिष्ठ आदि महर्षियोंकी धाकसे आज भी हम मद्य-मांस-व्यभिचार आदि असंख्य बुराइयोंसे बचे हुए हैं।

संसारका उपकार करना चाहते हो तो पहले अपने आपको सुधारो। स्वा० विवेकानन्दका कहना है कि संसारका स्वभाव कुत्तेकी पूँछकासा है। कुत्तेकी पूँछको बारह बरसतक भोंगलीमें सीधी बन्द करके रख दो—पर जब निकालो तब टेढ़ी ही रहेगी। संसारका भी यही स्वभाव है। ईश्वरकी कृपा से समय समयपर ऐसे महापुरुष उत्पन्न होते हैं जो उनके समयमें झाड़ बुहारकर संसारसे कूड़ा कचरा साफ़ कर जाते हैं। परशुराम, राम, कृष्ण आदि सबने ऐसा ही किया। पर देखो, आज संसार किस दशा में है? कुत्तेकी पूँछ जो टेढ़ी थी वह टेढ़ी ही है। इसलिये संसारको सुधारनेकी फ़िक्र छोड़कर तुम अपने आपको सुधारनेकी फिक्र करो। अगर हर एक मनुष्य अपने आपको सुधार ले तो संसार आपही सुधर जायगा।

जो लोग अपने आपको बिना सुधारे दूसरोंको सुधारनेका दावा करते हैं वे दंभी हैं, पाखंडी हैं। सच्चे सुधारक पहले आप अपनेको सुधारते हैं।

एक समय स्वा० सुरेश्वराचार्यने स्वा० शंकराचार्यसे कहा

कि मैं आपसे हार गया और अपनी प्रतिज्ञाके अनुसार संन्यास भी ग्रहण कर लिया। परन्तु मेरी अन्तरात्मामें आपके सिद्धान्तोंपर अभीतक दृढ़ विश्वास नहीं जमता।

स्वा० शकराचार्यने कहा—श्री पर्वतपर जाकर जप करो तब तुम्हें वह सब समझमें आ सकेगा।

(२) समर्थ स्वा० रामदासने बारह वर्षतक एक स्थानपर रहकर जप किया था। उसी जपके प्रतापसे उन्हें सब सिद्धियाँ प्राप्त हुई थीं और उन्हीं महात्माकी मुख्य कृपा और सहायता से महाराज शिवाजी ऐसा विशाल हिन्दू राज्य स्थापन कर सके।

(३) स्वामी दयानन्द सरस्वतीके गुरु पूज्य स्वा० विरजानन्द सरस्वतीने तीन वर्ष गंगामें खड़े होकर जप किया था। जिसके प्रभावसे उन्होंने संस्कृत साहित्यमें महान् परिवर्तन करके उसके दिव्य तेजको पुनः (भारतमें ही नहीं—बल्कि सारे संसारमें) चमका दिया।

(४) "सम्पूर्ण भारततीर्थ माहात्म्य" नामकी पुस्तकमें पंडित रामचन्द्र नम्बूरी शर्माने एक महात्माका चित्र दिया है और उनके विषयमें लिखा है:—

यह अद्वितीय महापुरुष हिमाच्छादित उच्च गिरि शिखरोंमें नग्न और निराहार विचरते रहते हैं। इनकी गति क्षण भरमें सहस्रों कोस आने जानेकी है। प्रायः आकाश मार्ग होकर आते जाने भी दृष्टिगोचर होते हैं। जब कभी ये बद्री पुरीमें

विराजते हैं—उस समय दर्शनार्थी भक्तगण नाना प्रकारके भोजन अपने हाथसे महात्माके मुखमें देते रहते हैं। सहस्रों मनुष्योंका आहार महात्मा स्वाहा कर जाते हैं। इनका नाम “उत्तराखंडीय बाबा सुन्दरनाथजी” है।

(५) सेठ रामलालजी पोद्दार वैश्य (राम स्नेही साधू) नागदा मथुरा लाइनके “सुवासरा” स्टेशनके समीप “धलपट” ग्राममें रहते थे। यह पहले निपट दरिद्री थे। पश्चात् किसी महात्माकी कृपासे इनका मन भगवद् भजनमें लग गया। उसके प्रभावसे इन्हें अनायास अपार धनकी प्राप्ति हुई। इनके यहाँ भोजन, वस्त्र और बर्तनोंका सदाव्रत आजन्म जारी रहा। अनेक ब्राह्मण कन्याओंके विवाह और लड़कोंका यज्ञोपवीत कराया और अनेक चमत्कार दिखाये।

इनके बैठक स्थानमें खूटियोंमें मालायें लटकी रहती थी। दर्शनोंको अथवा मिलनेके लिये आने वालोंको माला लेकर जप करनेकी आज्ञा थी। फालतू बातचीत करनेवाले इनके यहाँ बैठने नहीं पाते थे। ये पढ़े लिखे कुछ नहीं थे। इनके पड़ोसी पं० शंकर श्रीपत अभी बी. बी. सी. आइ. रेलवेमें स्टेशन माष्टर हैं। उनका आँखों देखा यह वृत्तान्त है।

दिसम्बर १९२३ के काशीके “कान्यकुब्ज” में एक धनाढ्य धार्मिक ब्राह्मणका वृत्तान्त दिया था। उनका नाम पंडित गंगा-सहाय त्रिपाठी था। जिस ग्राममें पंडितजी रहते थे उसी ‘तेजपुर’ ग्राममें जानकी नामका एक डाकू रहता था। उसकी

इच्छा इनको मार डालकर इनका धन माल लूट लेनेकी थी। एक दिन जब पडितजी शंकरकी पूजामें बैठे थे कि डाकू राज सदल बल आ धमका। ये भी उसकी इच्छा ताड गये और अपनेको ईश्वरकी इच्छापर छोडकर पूजासे नहीं उठे। बैठे ही बैठे उनका स्वागत किया और अपने ज्येष्ठ पुत्रसे कहा कि ये लोग धूपमें आये हैं इन सबको शर्बत पिलाओ। उन लोगोंने भी देखा कि यह अच्छा मौका है-इस समय येही पिता पुत्र दो व्यक्ति हैं—इन्हें मारकर काम फतेह करना चाहिये। ये लोग शर्बत पी ही रहे थे कि उतनेहीमें एक मनुष्य चिल्लाता हुआ आया कि दौडो जानकीके लडकेको बैल मारे डालता है। यह सुनकर सब लोग भागते हुए जानकीके घर गए और लड़केको मरा पाया। उसकी स्त्रीने रो-रोकर विलाप किया कि हमने पहले ही कहा था कि ब्राह्मणको मत सताओ-उनके वहाँ डाका डालने मत जाओ, नहीं माना-उसीका फल मिला। यह सुनकर सब लोगोंका निश्चय हो गया कि वह डाका डालनेकी नियत-हीसे वहाँ गया था।

ऐसे ऐसे सैकडों दृष्टान्तोंसे यह प्रमाणित है कि भगवद् भजनसे सब प्रकारके अनिष्ट निवारण होते हैं और सब आशायें और इच्छायें पूर्ण होती हैं। यह सब देख सुनकर भी जो उसमें विश्वास नहीं करते—जप करना बिलकुल फालतू बात समझते हैं उनकी बुद्धिकी बलिहारी है।

जिस प्रकार निर्बलता अथवा किसी भागमें दर्द-सूजन आदि

विकार शरीरके रोगी होनेकी सूचना देते हैं। उसी प्रकार भय, चिन्ता, घबराहट, अस्थिरता, अप्रसन्नता आदि विकार मनके रोगी होनेकी सूचना देते हैं और समस्त शारीरिक रोगोंकी अव्यर्थ महौषधि जैसे विधिपूर्वक किया गया व्यायाम कसरत है। उसी प्रकार समस्त मानसिक रोगोंकी अव्यर्थ महौषधि मंत्र जप है।

जप करनेके लिये पढ़े लिखे होनेकी जरूरत नहीं है। वहाँ तो रट लगा देनेकी जरूरत है—धुन लगा देनेकी जरूरत है। उस ध्वनिमें वह असर है कि मनुष्यका जीवन पलटा खा जाता है। प्राचीन ग्रथोंने और विज्ञानने इस बातको मान लिया है कि उस ध्वनिसे सात्विक कंपन उत्पन्न होते हैं। दुःख, दर्द, बीमारी, चिन्ता, भय, शोक ये सब किसी कारणसे तामसी कंपनोंके बढ़ जानेसे होते हैं। प्रकाश जैसे अंधकारको नष्ट कर देता है उसी प्रकार सात्विक कंपन तामसिक कंपनोंको नष्ट कर देते हैं। इस तरह मंत्रकी ध्वनिसे समस्त शारीरिक और मानसिक रोगोंका क्लेशोंका नाश होता है—बुद्धि स्थिर और सूक्ष्म होती है और संसारके और परमार्थके सभी कामोंमें उसे प्रत्यक्ष और अप्रत्यक्ष सहायता सदा प्राप्त होती रहती है। बुद्ध, शंकर, कबीर, नानक, चैतन्य, रामदास, तुकाराम आदि सभी महापुरुषोंने यही माना है। वेद, वेदान्त, उपनिषद् और सब धर्मोंके अनुसार असीम सुखका भंडार केवल ब्रह्म-ईश्वर-परमात्मा-आत्मा ही है और उसकी प्राप्तिका अचूक और असंदिग्ध साधन मंत्र जप है।

जप करनेके लिये सवसे श्रेष्ठ मंत्र ॐ है और दूसरा गायत्री मंत्र है। वेदोंमें—इसों उपनिषदोंमें—शास्त्रोंमें इन्हीं दो मंत्रोंके जपका विधान मिलता है। 'सोहम्' के जपका विधान उपरोक्त किसी ग्रंथ में नहीं मिलता। परन्तु 'सोहम्' मंत्रमें कुछ विशेषता है—कुछ चमत्कार है उसीका संक्षेपमें यहाँ वर्णन करते हैं।

'सोहम्' का विवेचन

श्रीयुत पं० नर्मदाशंकर देवशंकर मेहता वी० ए० ने गुजराती मासिक पत्र (वि० स० १६८१ आश्विन के) "स्वधर्म जागृति" में नीचे लिखे अनुसार 'सोहम्' का विवेचन किया है:—

"सचेतन मनुष्य प्राणीके श्वास आने जानेमें हं-सः यह स्वाभाविक नाद पैदा होता है। उस नादकी धारामें हं-सः हं-सः यह उच्चारण निरन्तर चलता रहता है। मंत्र शास्त्रमें इसे अजपा मंत्र जप कहते हैं। क्योंकि इस तरह मंत्रके जपमें कोई श्रम नहीं करना पड़ता। इस नाद ब्रह्ममें जो ध्वनि रहती है उसे मंत्र शास्त्रमें प्रणव कहते हैं। 'हंसः' इसको उलट देनेसे 'सोहम्' उच्चारण होता है।

इस उच्चारणमें व्यंजनोंको छोड़ देनेसे जो मूर्धभेदी ध्वनि रहती है उसे ओ३म् या प्रणव कहते हैं। इसी शब्दसारको वेदादि भी कहते हैं। क्योंकि 'अग्निमीले' आदि मंत्रोंका आरंभ अकार अक्षरसे ही होता है। उस ॐकार मंत्रको तार भी कहते हैं। क्योंकि वह जप करनेवालेका तारण करता है।

ॐकार इसलिये कहते हैं वह (अव् = रक्षण करना इस धातुसे बना है) अर्थात् जप करनेवालेकी रक्षा करता है। उसे अपर ब्रह्म भी कहते है। क्योंकि वह परब्रह्मको प्रगटाता है। उसे प्रणव इसलिये कहते हैं किः—

(१) प्रस्य प्रकृति जातस्य नव. नावः—प्रकृतिसे उत्पन्न संसारी जनोंके लिये वह नावके समान तारनेवाला है। अथवा-

(२) प्रकर्षेण नवः नूतनः—जप करनेसे उसके नये नये अर्थ और भाव समझमें आते रहते है। अथवा—

(३) प्रकर्षेण नूयते स्तूयते—खूब जप करनेसे जिसका फल अवश्य मिलता है। अथवा—

(४) प्र = प्रपंचः-न = नास्ति—वः = युष्माकं—अर्थात् खूब जप करनेसे प्रपंचकी अशांति तुम्हें बिलकुल नहीं रहेगी।

इस प्रकार अनेक अर्थोंसे स्वाभाविक पूर्ण ॐकारके जपसे उसके वाच्य रूपपर ब्रह्मका प्रकाश हृदयमें अवश्य प्रगट होता है। इसीलिये भगवान् पतंजलिने कहा है कि यह शब्द स्वभावसे ही परमेश्वरका वाचक है। इसके जप और अर्थकी भावना न करनेसे परमेश्वर रूप वाच्य वस्तु अभिव्यक्त होती है—"प्रगट होती है।"

ॐ और सोहम् का भेद।

ॐ और सोहम् ये दोनों मंत्र वर्णात्मक नहीं हैं। ध्वन्यात्मक हैं। 'ॐ' की उपमा घंटा नादसे दी गयी है। घड़ियालमें जैसे टननननकी ध्वनि होती है। उसीकी नकल

(टननननन) इन अक्षरोंमें हमने कर दी है। इस विश्वमें निरंतर एक अव्यक्त ध्वनि होती रहती है—जो बहुत एकाग्र अवस्था-में सुन पड़ती है—इसी ध्वनिकी एक कल्पित प्रतिमा 'ॐ' है। इस (ॐ) को ब्रह्म बीज भी कहते हैं। इसके जपसे माया—अविद्या दूर हटती जाती है और ब्रह्म निकट होता जाता है। अर्थात् ईश्वर तत्वसे भी अत्यन्त सूक्ष्म सत्-चित्-आनन्द लक्षण-वाला ईश तत्व जो इस अनन्त विश्वमें-अणु अणुमें भरा हुआ है उसका ज्ञान होता है—वह समझमें आने लगता है और संसार-से वैराग्य होता है।

और प्राणिमात्रके श्वास प्रश्वासमें जो (स्) और (ह्) की ध्वनि होती रहती है उसकी 'ओ३म्' युक्त प्रतिमा 'सोहम्' है। यह मायाका शक्तिका वीज है। महात्मा रा० कृ० परमहंसने कहा है :—देवीभक्त धर्म और मोक्ष दोनों पाता है। वह अर्थ और काम दोनोंका भोग करता है।

'सोहम्' की अन्य विशेषतायें।

पाश्चिमात्य देशोंकी उन्नतिका मुख्य कारण उनके विचारों-की मौलिकता है। मौलिकताका क्षेत्र एकाग्रता है और एकाग्रताकी सिद्धिके लिये 'सोहम्' यह निस्सन्देह अद्वितीय मंत्र है। अन्य मंत्रोंका जप करते हुए चित्त इधर उधर भटकता रहता है। जप करनेवालोंको इसका पूर्ण अनुभव होता है कि प्रयत्नपर प्रयत्न करते हुए भी चित्तकी दौड़ वशमें नहीं आती परन्तु 'सोहम्' के जपसे चित्त एकदम ठहर जाता है।

चले वायौ चलं चित्तं निश्चले निश्चलं भवेत्।

चित्तका श्वास प्रश्वासके साथ गहरा संबंध है। जितनाही जल्दी जल्दी श्वास चलता है चित्तभी उतनाही चंचल रहता है। चित्त जितनाही चञ्चल रहता है मन उतनाही अप्रसन्न रहता है क्योंकि चंचलतासे घबराहट और घबराहटसे अप्रसन्नता ह ती है।

'सोहम्' के जपसे श्वासकी गति अपने आप बहुत मन्द हो जाती है। उसीसे दिलकी धड़कन मन्द मन्द चलने लगती है अ र दिल जितनाही कम धडकन करता है मन उतनाही शान्त रहता है—प्रसन्न रहता है।

इसके सिवा ॐ की उपासना घंटा नादसे दी गई है। घंटा नादके समान जप करनेके लिये ॐकारके एकमात्रिक-द्वि-मात्रिक-त्रिमात्रिक रूपके समझनेकी जरूरत है। त्रिमात्रिक घंटानादके समान होता है।

परन्तु 'सोहम्' की ध्वनिमें अपने आप घंटा नादके समान चक्र बँध जाता है। जिससे स्वाभाविक रूपमें 'ॐ' का जप होने लगता है। 'सोहम्' की ध्वनिमें वायुका एक घुम्मटसा बँध जाता । ध्वनिका एक प्राकृतिक चक्र जैसा बंध जाता है। वैसा और किसीभी मंत्रसे नहीं बँधता। अर्थात् स्वास प्रश्वास के साथ 'सोहम्'का जैसा मेल बैठता है वैसा और किसी मन्त्र-के साथ नहीं बैठता।

और सब वेदोंका सार रूप ॐकार इसके गर्भमें है। इसके

जपसे आपही आप ॐका जप होता रहता है। इन सब कारणोंसे तत्काल चित्तकी एकाग्रता करनेवाला और सार-गर्भित इसके समान दूसरा मंत्र नहीं है।

निद्रा नाशक अपूर्व औषधिः—

आज कलके संसारमें लक्ष पीछे एक मनुष्य भी कठिनतासे मिलेगा जिसका मन पूर्ण शान्त हो। इस समयके जगत्के सारे उपकरण जैसे रेल, तार, नाटक, सिनेमा, प्रेस, उपन्यास अखवार और अनेक भोगोंके प्राप्त और अप्राप्त साधनोंसे प्रत्येक मनुष्यका मन उद्वेगयुक्त और अतीव चंचल वना रहता है। और यह नियम है कि मन जितनाही चंचल रहता है नींद उतनीही कम आती है। हज़ारों मनुष्य विस्तरेपर घंटों सोच विचारमें उलट पलट होते रहते हैं तव कहीं थोड़ी सी अपूर्ण निद्रा उन्हें मिलती है और वहुतोंको जिन्हें निद्रा नाश-का रोग हो जाता है उनका जीवन तो संकटमय वन जाता है।

मैंने कुछ समय पूव 'कल्पवृक्ष' के लिये एक अंग्रेजी लेख-का अनुवाद किया था। उसमें निद्र नाश रोग निवारणके लिये अनेक उपाय प्रदर्शित किये गये थे। पर मेरी समझमें उनमें एक भी ऐसा अचूक उपाय नहीं था जिसके प्रयोगसे कोई भी तत्क्षण लाभ उठा सके। परन्तु 'सोहम्' का जप वास्तवमें निद्रा नाश-रोगकी अपूर्व औषधि है।

सोते वख्त 'सोहम्' का जप करनेसे दस मिनटके भीतर गहरी निद्रा आजाती है। विस्तरे पर लेट जानेके वाद भीतर

स्वास लेते समय 'सो' और बाहर छोड़ते वक्त 'हम्' (इस प्रकार पूरा 'सोहम्' करके) एक, उसी तरह सोहम्-दो, सोहम्-तीन गिनते चले जाओ। बहुत करके सौमें निन्नानवे मनुष्योंको सौकी गिनती पूरी होनेसे पहिले ही नींद आ जायगी। यह अनुभूत प्रयोग है। परन्तु लेटनेसे पूर्व पन्द्रह बीस दीर्घ श्वास प्रश्वास कर लेना और लघु (हलका ताजा और कम) भोजन करना आवश्यक है।

'सोहम्' से समाधिः—

योग शास्त्रमें खयालातको किसी एक जगह पर जमा देनेका नाम ध्यान है। (१) ध्यान (२) ध्यान करनेवाला—और (३) जिसका ध्यान करता है—ये तीन चीजें अलग अलग (१) ध्यान (२) ध्याता और (३) ध्येय कहलाती हैं। इनमे पहलेकी दोनोंको भूल जाना और तीसरी वस्तु याने ध्येय मात्र का भान शेष रहना इसीका नाम समाधि अवस्था है।

उदाहरणः—

तुमने अपने हृदयमें एक अत्यन्त छोटे तारेके समान ज्योति देखना आरंभ किया। आरंभमें तुम्हें अपना-खुदका और तुम किस वस्तुको देख रहे हो यह भान होता रहेगा। परंतु आगे जाकर जब तुम अपने आपको भूल जाओगे—क्या करते हो यह भी भूल जाओगे—वह छोटा ताराही सिर्फ रह जायगा। उस अवस्थाका नाम समाधि अवस्था है।

सजेशन या सूचनाका प्रभाव।

अपने आपको या किसी दूसरेको जो कुछ सूचना दी जाती है—सुझाया जाता है उसे अंग्रेज़ीमें सजेशन कहते हैं। रोते हुए बालकके तथा मरणासन्न रोगीके मन पर माताके और डाक्टरके वचनोंसे जो सुख—जो तसल्ली होती है उसे सजेशनका प्रभाव कहते हैं। शरीरकी रचना करनेवाला और उसे चलानेवाला मन है। और मनको चलानेवाला सजेशन है। मनको वशीभूत करनेवाली—मोहित करनेवाली सजेशनके समान दूसरी क्रिया नहीं है। सजेशनके प्रभावसे मनुष्य अपने मन से जो चाहे काम ले सकता है। रोगी, निर्बल, मूर्ख, दरिद्री अगर "मैं आरोग्य हूँ"—"मैं बलवान् हूँ"—"मैं बुद्धिमान् हूँ"—"मैं धनवान् हूँ" ऐसे अपने आपको नित्य नियमसे सजेशन दिया करें तो इच्छानुसार उनकी अवस्था बदल जाय इसमें किंचित् संदेह नहीं है—यह पाश्चिमात्य मनोविज्ञानका अचूक सिद्धान्त है। उक्त सिद्धान्तके अनुसार मनुष्य जीवनकी उच्चतम उन्नति करने वाला—अत्यन्त ऊंचे दर्जेका सजेशन 'सोहम्' है।

'सोहम्' का अर्थ है—मैं ब्रह्म हूँ। इसका जप करते करते कुछ देर तक तो यह बात पूर्व संस्कारवश झूठ प्रतीत होती है। वह भीतर तो यह समझता रहता है कि मैं ब्रह्म नहीं हूँ—केवल ऐसा जप भर कर रहा हूँ। परन्तु मनो विज्ञानके नियमानुसार कुछ देर बाद उसके मन पर सूचनाका प्रभाव पडने लगता है। और तब उसे कुछ अपना और कुछ ब्रह्मका भान

होने लगता है। फिर अन्तमें जब सूचनाका पूर्ण प्रभाव उसके मन पर छा जाता है—उस समय वह कौन है—कहां है—क्या कर रहा है यह सब विस्मृत होकर केवल मात्र ब्रह्म ही शेष रह जाता। जैसा उपनिषद् में कहा है:—

ब्रह्मैवेदममृतं पुरस्ताद् ब्रह्म पश्चाद् ब्रह्म दक्षिणतश्चोत्तरेण।
अधश्चोर्ध्वं च प्रसृतं ब्रह्मैवेदं विश्वमिदं वरिष्ठम्।

मुंडक २।११

अर्थात् जो कुछ आगे दीख रहा है—वह सब अमृत रूप ब्रह्म है। जो कुछ पीछे है वह सब ब्रह्म है। दाहिनी तरफ और बायीं तरफ सब ब्रह्म ही है। एवं ऊपर-नीचे और सब जगह यह श्रेष्ठतम ब्रह्म ही फैला हुआ है।

ठीक ऐसी अवस्था 'सोहम्' के जपसे होजाती है। उसको उस समय सिवा ब्रह्मके और कुछ भी भान नहीं होता। यही सर्वानन्द प्रदायिनी समाधि अवस्था है। और 'सोहम्' के जपसे जितनी जल्दी समाधि अवस्था प्राप्त होती है उतनी जल्दी और किसी मंत्रसे नहीं होती।

परन्तु यह अवस्था आरम्भ करनेसे कुछ समय कमसे कम छः मास पश्चात् होने लगती है। कहीं कोई पहलेही दिन समाधि अवस्था प्राप्त करना चाहे और वैसा न होने पर हताश होने लगे तो यह उसकी भूल होगी। समाधि अवस्था जीव-

नकी एक ऐसी दशा है कि छः मास पश्चात् क्या—छः वर्ष पश्चात् वा जीवनके किसी भी भागमें—चाहे अंतिम भाग में ही प्राप्त होसके तो उसके लिये परम प्रयत्न करना प्रत्येक बुद्धिमान् मनुष्य मात्रका अत्यन्त आवश्यकीय कर्त्तव्य है।

समाधि अवस्था योग विद्याकी आखिरी सीढ़ी है इसी अवस्थामें सच्चे ज्ञानकी प्राप्ति होती है। भूत—भविष्यका ज्ञान, शास्त्रोंके रहस्य और प्रकृतिके गुप्त नियमोंका अनुभव समाधि अवस्थाहीमे होता है। अद्‌भुत चमत्कार और अलौकिक सिद्धियाँ समाधि अवस्थाकेही फल हैं। और उसी अवस्थामें उस अविनाशी तत्वका बोध होता है जिसके संबंधमें महर्षि याज्ञवल्क्यने कहा है:—

यो वा एतत् अक्षरं गार्गिः अविदित्वा अस्मात् लोकात्
प्रैति सकृपणः।

हे गार्गि! जो उस अविनाशी तत्वको विना जाने—विना समझे इस लोकसे चला जाता है वह कृपण है—कजूस है। अर्थात् उसका मनुष्य जन्मही निष्फल होता है। और

यो वा एतत् अक्षरं गार्गि।
विदित्वा अस्मात् लोकात् प्रैति स ब्राह्मणः।

जो उस अमर तत्वको जान लेनेके पश्चात् इस लोकसे जाता है वह ब्राह्मण है।

सारांश यह है कि मनुष्य जन्मकी सफलता ईश्वरीय ज्ञान से होती है—ईश्वरीय ज्ञान समाधि अवस्थामें प्राप्त होता है—

समाधि अवस्थाके प्राप्त करनेका सबसे सरल सुगम सुलभ और सहज उपाय मंत्र जप है—मंत्रोंमें सबसे श्रेष्ठ मंत्र ॐकार और गायत्री मंत्र है—सोहम् यह ॐकारकाही रूपांतर (दूसरा रूप) है—इसका जप (श्वास प्रश्वासमें ध्यान रखकर) करनेसे बहुत शीघ्र समाधि अवस्था प्राप्त हो जाती है।

जो लोग यह समझे बैठे हैं कि हठ योगकी कठिन प्रक्रियाओंके साधे विना—कोरा जप करते रहनेसे कुछ नहीं होता उनके और साधारण पाठकोंके विश्वास जमानेके लिये हम यहाँ पंडित रलाराम शर्मा लिखित एक पुण्यश्लोक महात्माकी जीवनीका कुछ अंश (वि० स० १९७० के) "भारतोदय" मासिक पत्रसे उद्धृत करते हैं—जो न तो कुछ पढ़े लिखे थे और न नेती धोती कपाल भांति आदि हठ योगकी अथवा प्राणायाम-प्रत्याहार धारण-ध्यान आदि राजयोगकी ही कोई क्रिया की थी। किया था सिर्फ 'सोहम्' का जप। और केवल 'सोहम्' के जपसे उन्हे वह फल प्राप्त हुआ था जो बहुतसे पढने लिखने वालों एवं हठ योग और राजयोगमें परिश्रम करनेवालोंमेंसे हजारोंमें एक को भी कदाचित् प्राप्त होता हो।

उक्त महात्माका नाम—सिद्ध योगी श्री बाबा फूलासिंह था। पञ्जाब 'स्यालकोट' जिलेकी 'डसका' तहसीलके 'मुंडेकी' ग्राम के रहनेवाले थे।

ये अपने अभ्यासको लेखा कहा करते थे। लेखा शब्दके अर्थ हिंदी तथा पञ्जाब भाषामें हिसाव कितावके है। उनका

जाप उनका लेखा था, जब कोई मुसाहिब जोड़ लगाता है और "एक एक = दो, दो–चार = छः" इस प्रकार होठ हिलाता है तो कहते हैं कि 'लेखा' कर रहा है। अतः बाबाका 'जाप या अभ्यास भी लेखा' था। जब कोई पूछता कि बाबा जी! क्या कर रहे हो? तो कहते थे कि 'लेखा करता हूँ।'

उनके पास दिनभर बातें करो, उन्हें कुछ खबर नहीं कि क्या हो रहा है। यदि कोई पुरुष उनसे कुछ कहना चाहता तो दूसरी तीसरी आवाजपर हाँ कह देते। और बात ख़तम हुई कि फिर वही लेखा।

जब आपकी आयु लगभग चालीस वर्षकी थी तो भाई बन्दोंने बेकारीसे तंग आकर सलाह की कि यह कुछ करे न धरे, मजेसे खाता है और गुम सुम बैठा रहता है–इससे कुछ कामही लिया करें। बाबाजीसे बोले आप दिन भर खाली बैठे रहते हैं और कुछ नहीं तो घरकी गाय भैंसेही चरा लाया करो।

बाबा फूलासिंहका यह नियम था कि जो कोई उनसे किसी कामको कहता तो दो बार निषेध कर देते और तीसरी बार कहने पर मान जाते। नियमानुसार तीसरी बार कहने पर आप मान गये और तब से पशुओंको चरानेको बाहर ले जाते। जहाँ कहीं कुछ मैदान पाते वहीं ठहर जाते। चारों ओर लोगोंकी हरी भरी खेतियाँ होती तो एक गायको पुचकारते— उसकी पीठपर हाथ फेरते जाते और कहते जाते कि बेटा! देखो किसीकी खेतीको मत चरना क्योंकि इसमें मनुष्यका

भाग है। जब अपना भाग (अनाज) लोग निकाल लेंगे तो यह चारा तुम्हें ही मिलेगा।

जब इस बातको कहते तो सब ढोर यों चुपचाप शान्त खड़े होजाते कि बाबाकी बातको ठीक ठीक सुन और समझ रहे हैं। इतना कहकर किसी एक स्थान पर बैठ जाते और समाधिस्थ होजाते। पर क्या मजाल कि कोई पशु किसीकी खेतोंमें चला जाय। दिन भर उन्हें चराते, सांझको घर पर हांक लाया करते।

गाँवोंमें यह रिवाज है कि किसान लोग अपने अपने लड़कोंको पशु चरानेके लिये भेज देते हैं और लडके प्रायः एकही मैदानमें उन्हें लेजाते हैं। पशु चरते रहते हैं लड़के खेलते रहते हैं। जब दोपहर होती है एक लडका गांवमें जाता है—अपनी रोटी खा आत है—औरोंकी लेआता है। जबसे बाबाजी पशुओंको चराने लगे तो लडकोंको बडा आराम होगया। तमाम लड़के बाबासे कहते कि बाबा! तुम हमारे ढोर देखो, हम घर जाते है तुम्हारी रोटी लेते आयँगे। बाबाजी कहते—हाँ बेटा! जाओ मैं हूँ। वे चले जाते, लडकोंकी बात! एकके हाथ बाबाकी रोटी भेज देते और सब दिन जहाँ चाहते, मनमानी मौजें मारते। दिन ढले जाते और अपने २ ढोर हाँक लाते।

लड़के जान गये थे कि पशुओंको बाबाके चार्जमें सौंपा और हम बे फिकर हुवे। बात यह थी कि बाबाजी दिन भर

वावाजी वोले नहीं-नहीं—राय साहव! ऐसा न करो—उसने तो हमारा भलाही चाहा था—पर यह हमारा दुर्भाग्य है कि वुरा हुआ।

राय साहवने कहा नहीं वावाजी! यह ज़ालिम तो हाथकी सफाई करता फिरता है। वावाजीने कहा—अच्छा तो है, जव हाथ साफ़ होजायगा तो हजारोंको आखें अच्छी करेगा, इसे छोड़ दो। राय साहवने छोड़ दिया और वह धूर्त जान वचाकर रफ्फूचकर हुआ।

वहाँसे वावाजी जव घरको लौटे तो राय साहवने एक इक्केमें उन्हें विठा दिया और इक्केवालेसे कह दिया कि वावाजी को सकुशल पहुँचा आओ, किसी औरको इनके साथ इक्केमें मत विठाना। पर उस लालचीने आगे चलकर कई आदमियों को विठा लिया। वावाजी सिकुडते गये। पूछता कि वावाजी विठालूं? कहते विठालो!

'मुण्डेकी' ग्रामके पटवारी आर्य समाजी थे और वावाके वड़े भक्त थे। एक वार लाहौर आर्य समाजके वार्षिकोत्सव पर पटवारीजी, वावाजीको लेगये तो 'जाय उतारा' पर जाकर ठहरे। पंजावमें जहाँ वारात आदि ठहराने का प्रवन्ध करते हैं उसे 'जाय उतारा' कहते हैं। वावाजी कोलाहलसे वचनेके लिये एक सीढीके नीचे अंधेरी कोठरीके एक कोनेमे जाकर वैठ गये और तीन दिन तक वहीं वैठे रहे! ढूँढने पर वहांसे नकले—न खाया—न पिया—लेखेकी मस्तीमें भूख प्यास कैसी?

फिर एक वार पटवारीजी, वावाजीको गुरुकुलके उत्सव पर ले गये। वहाँ पहुँच कर जहाँ विठा दिया, तही वैठे रहे। जैसे आये वैसेही चले गये। उनके योगानन्दके सामने उत्सव को क्या गिनती थी! पटवारीजी उत्सवमें ऐसे निमग्न होगये कि वावाजीको खाने पीनेकी वावत भी न पूछ सके। जब क्षमा चाही और कहा कि वावाजी! हमसे भूल हुई। तो वावाजी वोले कि वेटा! हम खूब आनन्द पूर्वक है, हमें भूक लगीही नहीं, तुम मेला देखो।

भूकका यह हाल था कि रोटी लाकर सामने धर दी गई और वावाजीसे कहा खाओ, वोले खाते है। भोजनके पूर्व सब मनुष्य परमात्माका चिन्तन करते हैं। आप ईश्वर चिन्तन करतेही करते समाधिस्थ होजाते। रोटी आगे धरी है प्रातःसे सायं और सायसे प्रातः होजाते। जब कोई देखता और कहता कि वावाजी! भोजन नहीं किया, तो कहते करता हूँ। मित्रो! आज एक घंटा विलम्वसे भोजन मिले तो क्या दशा होने लगती है। कहते हैं, "भूके भजन न होय गोपाला। यह लो अपनी कंठी माला।"

अव थोडासा प्यासका भी हाल सुनिये। एक वार आप अपनी जवानीमें 'तलवण्डी' गये। जिला 'जालंधर' के करतार-पुर' नगरसे 'तलवण्डी' ग्राम तीन-चार कोस है। श्री गुरु नानक देवजीका जन्म इसी 'तलवण्डी' ग्राम में हुआ था, यहाँ सिक्खोंकी गुरुओंकी गद्दी है। यह स्थान वावाजीके गाँवसे

लगभग एकसौ पच्चीस मील है। उन दिनों रेल न थी, महाराज रणजीतसिंहका राज्य था—सिक्ख शाही थी। जब आप घरको लौटे तो थोड़ी दूर चलकर प्यास लगी। सड़क पर चलते चलते जब प्यासका ख्याल आता तो यह समझ कर कि अगले गांवमें पियेंगे, चलते रहते। परन्तु 'लेखे' में तन्मय—तल्लीन रहनेके कारण जब गांवमेंसे निकल जाते तो अगलेमें पियेंगे—अगलेमें पियेंगे इसी विचारमें तीसरे दिन अपने घर जा पहुँचे। जो पुरुष ग्रीष्म ऋतुमें—एकसौ पच्चीस मीलकी पैदल यात्रामें प्यास पर इतना अधिकार रखताहो उसके सामने भूक बेचारीकी क्या दशा ?

बाबाजीके पास एक कुत्ता बैठा रहा करता था। बाबाजीने उसका नाम 'संतोखी' रखा हुआ था। जब प्रातः और सायं आवश्यक क्रियाके लिये उठते तो उससे बात चीत करते। वह दुम हिलाता-हाथ-पांव चाटता वे बाहर जाते तो आगे २ चावमें भरा दौड़ता।

जब कभी ऐसा होता कि आप भोजन न खासके और आगे धरा रहा तो समाधिसे उठकर कुत्तेसे कहते सन्तोखी! तुम क्यों भूके रहे, रोटी धरी थी, खा लेते, हम तो 'लेखे' में रहे। फिर आपही उसकी ओर से कहते संतोखी ने सोचा होगा कि बाबाजी मारेंगे, जो खा लूंगा—इत्यादि अनेक बातें एक अपनी ओरसे और एक उसकी ओरसे कहते रहते। कभी किसी मनुष्यसे स्वयं पहले बात नहीं करते।

बहुधा ऐसा होता था कि सायंकालका समय है, वे अपनी बैठकमें बैठे हैं, लड़का आया और दीया बत्ती जलाई, बाबासे बोलाकि बाबाजी! ध्यान रखना, मैं घर रोटी खानेके लिये जाता हूँ। ये कहते बेटा! जाओ मैं बैठा हूँ। इसी बातके पश्चात् वह रात बीत जाती, दूसरा दिन बीत जाता और वही समय आता तो अपने आप बोल उठते कि बेटा जाओ—जाओ, रोटी खाआओ तुम कहते थे कि मैं जाता हूँ और नहीं गये।

अहह! रात गई, दिन गया, चौबीस घंटे होचुके। पर बाबाजीके लिये एक मिनट भी नहीं हुआ! तभी तो कह रहे हैं कि 'बेटा! जाओ, तुम गये नहीं'! ध्यानावस्थित हुवे आठ पहर होगये पर उनके लिये क्षण भरके समान वह काल बीत गया?

सीधे सादे और भोले भाले यहाँ तक थे कि एकबार दो-तीन कोस पर एक विवाहोत्सवमें गये। जब विवाह होचुका तो घरको चले, किसीने कहा बाबाजी! घोड़ी ले जाओ। वे बोले फिर घोड़ी को वापस छोडने कौन आयगा? उसने कहाकि आप स्वयंही छोड जाइयेगा। बाबाजी घोड़ी पर चढ़ कर अपने गांवमें आये और फिर घोडीको उसी गांवमें छोडकर घरको पैदल लौटे!!

श्री० पं० दौलतरामजी कहते थे कि एकसौ बीस वर्षकी आयुमें सिर-दाढ़ी तथा मूछों के बाल श्वेतसे फिर काले होगये थे। बुढ़ापेके दांत गिरकर नये निकल आये थे। त्वचा

जो ढीली पड़ गई थी, फिर हड्डियोंको पकड़ चुकी थी। तो कहा करते थे कि बेटा ! नई जवानी आई है। उस अवस्थामें पहुंचने पर भी यह दशा थी कि बड़े तेज चलने वालोंके लिये भी उनके साथ चलना कठिन था। जैसे घोड़ेके साथ, पैदल मनुष्य चलते हैं, उसी प्रकार उनके साथ रु.थी लपकें तो चल सकें अन्यथा नहीं।

पं० गणपति शर्माजी कहते थे कि शास्त्र सम्बन्धी जिन रहस्योंका मर्म मेरी समझमें नहीं आता था तो उनके पास जाकर संशय निवृत्ति किया करता था। जो कहो कि बाबाजी! शास्त्रोंमें अमुक बात यों लिखी है यह क्योंकर हो सकती है ? तो उसका उत्तर ठीकठीक दे देते और बड़े हैरान होते थे कि शास्त्रोंमें क्या ऐसी ऐसी बातें हैं। योगी सत्यवाक क्यों होते हैं ? योगीको अमुक अमुक सिद्धि कैसे हो जाती है ? इत्यादि अनेक बातें उनसे पूछते, वे हँस पड़ते और कहते "अकाल पुरुषकी कृपा हो जाती है, उनके मुखसे वही निकलता है जो अवश्यम्भावी होता है।" इत्यादि।

एक बार पं० गणपति शर्माजीने ब्रह्मचर्यके संबंधमें जिकर किया तो बाबाजीने कहा कि "चरम धातुको हमने आजतक नहीं देखा" अर्थात् वे नैष्ठिक ब्रह्मचारी थे।

अभ्यास दृढ़ताकी यह दशा थी कि सोलह वर्षकी आयुसे एक सौ अट्ठाईस वर्षकी आयुतक कभी सोये नहीं। (डाक्टरी वाले ध्यान दें) कोई रोग आयु भर नहीं हुआ। मरणसे एक

दिन पूर्व ज्वर आया और उसी दिन उतर गया। तो बोले कि 'अकाल पुरुष' का हुकुम आया है अब चलेंगे। बाबाजी! कुछ दिन और रहो। कहा कि बेटा। बहुत दिन रहे (सूर्यकी ओर अँगुली उठा कर) इसका काम प्रति दिन उदय और अस्त होना है कुछ दिन और रहे भी तो क्या होगा। बाबाजी! कहाँ जाओगे? कहने लगे, अकाल पुरुषके पास जायेंगे। गाँवके पटवारीसे (जो उनका भक्त था) कहने लगे कि "कल प्रात काल अकाल पुरुषका हुकुम है—तुम शीघ्र चले आइयो।" पटवारी समझे, अच्छे-भले हैं, वैसे ही कहते हैं, नही गये—पर बाबाजी परलोकको चले गये। पटवारीको क्या खबर कि योगीके प्राण घुटने और एड़ी रगड़ रगड़ कर नहीं निकला करते। पीछे पछताये—फिर क्या हो सकता था।

उपसंहार

अब हम महात्माजीका जीवन सफल करने वाला अमूल्य उपदेश पाठकोंकी सेवामें समर्पण कर इस निबन्धको समाप्त करते हैं।

"जब कोई पूछता कि बाबाजी! यह योग आपको किसने बताया। तो कहा करते थे कि बेटा! किसी महात्माने बताया। बाबाजी! पहले पहल क्या बताया था? कहते कि, बेटा! साधु ने कहा कि 'सोहं, सोहं' जपा करो, हमने जपा। बाबाजी! फिर आगे क्या हुआ? तो कहते कि:—

अग्गे अपणे आपई गल्ल टुर पैंदी आं।

अर्थात् आगे अपने आपही बात चल पड़ती है। अर्थात् आरंभ कर दो—जप करने लग जाओ—उस मार्ग में चलने लग जाओ तो आगे रास्ता अपने आप मिलता जायगा—मालूम हो जायगा। तुम्हारे हृदय कमलमें विराजमान परमात्मा स्वयं ही तुम्हारे मार्ग दर्शक बन जायँगे। ॐ शान्तिः शान्तिः शान्तिः।

उपरोक्त पुस्तकोंके संबंधमें कुछ सन्मित्रों की सम्मतियाँ

श्रीमान् रामरायजी मास्टर सुनारपुरा स्कूल लिखते हैं:—

"आपकी पुस्तकें निहायत उपयोगी हैं। उनके मुवाफिक जप करनेसे मुझे शान्ति प्रतीत होने लगी है। गायत्री मंत्रसे अभिमंत्रित जलसे बहुत फायदा हुआ है। जो लोग बहुत रोजसे फसली बुखार और खाँसीसे पीड़ित हो रहे थे उनको सुबह शाम दोनों वक्त जल पिलानेसे ४ रोज में बहुत कुछ नीरोगता प्राप्त हुई है। आपको कोटिशः धन्यवाद है। इनसे जनता को बहुत लाभ होगा।"

श्रीमान् स्वा० ज्ञानाश्रम जि० कानपुर पो० घनश्यामपुर मुकाम बरुवा से लिखते हैं:—

"प्रणव जप विधि और गायत्री महिमाको देखकर अतीव प्रसन्नता हुई। ये उद्योग बहुत उत्तम और सर्व जन-हितकारी हुआ है। ईश्वर निर्विघ्न चलावे। ४ गायत्री महिमा वी० पी० से और भेज देना। इनसे लोगोंका बहुत उपकार होगा।"

श्रीमान् राय बहादुर बाबू मुकुन्दलाल जी साहब-रईस तथा स्पेशल मजिस्ट्रेट अजमतगढ़ इस्टेट जि० आजमगढ़ लिखते हैं:—

"गायत्री महिमा" पुस्तक वास्तवमें बड़ी उपयोगी है। कृपा कर उक्त पुस्तक की दो प्रतियाँ और एक २ प्रति "ॐकार जप विधिः" तथा "आरोग्य और आनन्दमय जीवन बनानेके उपाय" पत्र देखते ही शीघ्र और भेजकर कृतार्थ कीजिये।"

रंगून से बृजलालजी सोमानी लिखते हैं:—

"आपने ऐसी पुस्तकें लिखकर गढे हुवे अमूल्य रत्नको निकालने का काम किया है। पुस्तकें वास्तवमें पढ़ने लायक हैं। निम्नलिखित पुस्तकें पोष्ट द्वारा शीघ्र भेजनेकी कृपा करें।"

खेतड़ी-राजपूताने से श्रीमान् पी आचार्यजी लिखते हैं —

"आजकल लोग विषय को बाहरी आडम्बर से इतना बढ़ा देते हैं कि पुस्तकें देखनेमें मोटी हो जाती हैं और कोई फिर उन्हें अच्छी तरह पढ़ता नहीं। मुझे यह देखकर बड़ी प्रसन्नता हुई कि आपकी पुस्तकोंमें वह बात नहीं। पुस्तकके विषयको बहुतही सूक्ष्म रूपमें और इतनी अच्छी तरह समझाया गया है कि न तो उसका आकार ही बढ़ा और न पढ़नेमें अधिक समय की आवश्यकता।

विनीत—लेखक

"कल्प-वृक्ष"

शरीर को आरोग्य और पुष्ट बनाना मानसिक शक्तियों को जागृत करना और उनसे लोकोपकार करना प्राचीन और अर्वाचीन मनोविज्ञान के सिद्धान्तों का प्रचार करना। बिना औषध से विचार द्वारा मानसिक शक्तियों द्वारा मेस्मेरेजिम, हेप्नाटिजम, मेंटल, हीलिंग, डिवाइन, हीलिंग आदि के द्वारा लोगों का उपकार करना इत्यादि बहुमूल्य विषय उपरोक्त पत्र में प्रकाशित किये जाते हैं। वार्षिक मू. २॥)

पता—"कल्पवृक्ष" उज्जैन।

नम्र-निवेदन

दूसरी बार छपी हुई "गायत्री महिमा" के अंतिम पृष्ठ पर सूचना दे देने पर भी अनेक महाशय "कल्पवृक्ष" की शिकायतें—मॉग और तत्सबधी विविध प्रश्न करते है। उनकी सेवा मे सविनय नम्र निवेदन है कि "कल्पवृक्ष" से मेरा वही सबध है जो उसके साथ उसके अन्य लेखकों का है। उसमे लेख देने से मुझे अनेक पाश्चिमात्य विद्वानो के विचारों का अनुशीलन करने मे आनन्द प्राप्त होता है—वह मेरा मनोरंजन है। वास्तव में मेरी कोई स्वतत्र सस्था नही है इसलिये "कल्पवृक्ष" वा "भर्तृहरि लाज" के सबध मे मुझसे पत्र व्यवहार न किया करें।

"कल्पवृक्ष" के लेखों का उत्तरदायित्व भी "कल्पवृक्ष" संपादक पर ही है। क्योंकि उन्हीं की इच्छानुसार "कल्पवृक्ष" में लेख दिये जाते है। इसलिये लेखो के सबध में भी "कल्पवृक्ष" संपादक ही से पत्र व्यवहार करना चाहिये।

उपयोगी ग्रथ भंडार का सूचीपत्र मॅगाते है उनसे भी विनम्र निवेदन है कि यहाँ सिर्फ चार पुस्तके ही मिलती है—जिनका विज्ञापन आरभ मे आप पढ चुके होंगे। उन्ही के संबंध में जो कुछ शका-समाधान अथवा पत्र व्यवहार हो उपयोगी ग्रंथ भंडार-उज्जैन (मालवा) के पते पर करना चाहिये।

शम् इति ॐ।

विनीत-प्रकाशक